原则

# 总则

亲密关系

精神修养

身体素质

社交网络

科研工作

系统维护

宠爱妻子，孝顺父母，协调共情

广泛阅读，勤于思考，冥想超脱

坚持锻炼，清心寡欲，睡眠第一

主动联系，重视交流，谦虚俭朴

深挖原理，扩展学习，外方内圆

安排计划，维护原则。

做符合原则的事情，不做违背原则的事情，在不同的尺度和深度下考虑原则如何体现。

原则并非代码，自律给我自由，依具体情况灵活调整。在此基础上做一个纯粹的人。

# 亲密关系

## 原则

## 决策

## 微习惯

# 精神修养

## 原则

## 决策

## 微习惯

# 身体素质

## 原则

## 决策

## 微习惯

# 社交网络

## 原则

## 决策

## 微习惯

# 科研工作

## 原则

时间\*效率=产出。白了少年头空悲切，没有效率白出工。

## 决策

## 微习惯

# 系统维护

## 原则

使一切可控，避免被外界控制

## 决策

## 微习惯

每月做月计划，不超过1小时；每周做周计划，不超过1小时。

每天晚上10点半/10点后回到宿舍时，进行每日反思总结，不超过半小时。

合理安排娱乐和放松（ddl最好在17点前完成，晚上放松）